

MAGASINET FÖR BOENDE I MICASA FASTIGHETER

Trivsel

1/2015

**Anna Bergenström,
en av våra mesta
kokboksförfattare**

*Maskrosen, både
älskad och hatad*

Skratta mer!

**Ångbåtarna tuffar
fortfarande i
Stockholms skärgård**





Hjälp oss rädda dina grannar

Du och dina grannar har problem. Balansen mellan människor och natur rubbas när samhället inte fungerar som det ska och när arter hotas av utrotning. WWF driver och deltar i flera projekt som gör det möjligt för människor att leva i harmoni med naturen. Vi tar fram praktiska lösningar som gör att du och dina grannar jorden runt både kan bevara, och leva av, naturen som omger er. Hjälp oss fortsätta hitta nya lösningar på wwf.se



6



10



16



24

- 4 Stockholms sommarevenemang
- 6 Anna Bergenström om 40 år av kokboksproduktion
- 10 Ångbåtar från förra sekelskiftet fortfarande i trafik
- 14 Förvånande många slangord plockas upp i det vanliga språket
- 16 Maskrosen, älskad eller hatad, lyser upp våren gör den
- 20 Sabbatsberg är en oas i Stockholm och historiskt intressant
- 24 Sång ger glädje. Roligast är att sjunga själv i kör
- 26 I namn ligger både identitet och koppling till tidigare generationer
- 30 Skratta mer!
- 32 Ragnhild är 84 år och flerfaldig veteran-SM-vinnare i pingis
- 35 Det finns både vilda och odlade blommor som är goda att äta
- 40 Trivsel tipsar om sommarläsning
- 42 Korsord



Trivsel ges ut av Micasa Fastigheter i Stockholm AB, Nordkapsgatan 3, Box 1298, 164 29 Kista, telefon 08-508 360 00.

Redaktör: Maria Ehn, tel 08-508 360 12.
Medarbetare i detta nummer: Linnea Bofält, Cari Busin, Ingrid Eiritz, Kerstin Englund, Ulrika Haglund, Gunnar Hultman, Linus Höök, Lisa Magnusson, Anna Nordlund, Li Samuelson.
Produktion: Luxlucid. Tryck: Åtta45.

Micasa Fastigheter är ägt av Stockholms stad.

Ett tryggare 2015

Jag vill att du som är hyresgäst hos Micasa ska känna dig trygg hemma och i din närmiljö. Det är väldigt viktigt. Därför kommer Micasa under 2015 att göra en kartläggning av tryggheten i samtliga hus. Konkret betyder det att se över lägenheterna, de gemensamma utrymmena, gårdarna och parkeringarna. Syftet är att se vad som kan förbättras i boendemiljön. Det kan handla om sådana saker som att det ska finnas ordentlig belysning ute på gården och i trapphuset, att åtgärda om det är skräpigt eller om det kan behövas bättre lås till källarförråden. Det är en grundlig kartläggning som ska leda till att ni boende känner att det är tryggt och framförallt trevligt att vara hyresgäster hos Micasa.

Nu har jag suttit som äldreborgarråd i Stockholms stad i ungefär ett halvår. Jag har träffat alla pensionsråd i staden och jag gör studiebesök på olika sorters boenden och i hemtjänsten nästan varje vecka. Jag försöker lära mig så mycket jag bara hinner om hur det är att bli äldre i Stockholm. Jag vill även fortsatt gärna ta del av era berättelser och synpunkter om allt vi kan förbättra där ni bor och i er vardag. Ni är varmt välkomna att höra av er till mig.

Allt gott



Clara Lindblom
äldre- och personalborgarråd,
ordförande i Micasa Fastigheter

Evenemang

sommaren 2015

Blå jazztoner på Skansen, svensk romantik på Operan och blomsterverk på Millesgården. Sommaren är här – fullspäckad med evenemang!

Musik

Sommarkonsserter på Operan

Operans egna sångare och musiker uppträder tillsammans med andra välkända artister i Kungliga Foajén under sommaren. Sommarkonsserterna ges tisdagar till fredagar med start klockan 17.30.

Konserten pågår i cirka 30 minuter. 23 juni–26 augusti, Kungliga Operan, Gustav Adolfs torg 2. Biljettpris: 250 kr (priset inkluderar ett glas mousserande vin eller alkoholfritt alternativ samt entré till konserten).

Bokning: 08-791 44 00. www.operan.se

Tillgänglighet: Hiss finns. Terrassen går inte att nå med rullstol på grund av höga trösklar.

Blå måndag på Skansen

Under åtta måndagar hörs blå jazztoner från Sollidenscenen. Programvärd är Svante Thuresson, som även sjunger jazz under konsserterna.

Varje måndag från 29 juni till 17 augusti, klockan 19–20. Sollidenscenen, Skansen, Djurgårdssläätten 49. Biljettpris: 170–190 kr (i priset ingår entré till Skansen). Tel: 08-442 82 70. www.skansen.se

Tillgänglighet: Sollidenscenen har ett begränsat antal platser för rullstolar. Rullstolar finns för utlåning i entréerna.

Färdtjänstbilar kan köra in via Sollidsporten för att hämta och lämna passagerare.



Scen

Nytt på Parkteatern

Dags igen att hitta en behaglig plats i gräset. Parkteatern är sedan 1942 en sommartradition i Stockholm. Nytt för i år är författarsamtal på Årsta torg och filmkvällar med utomhusbio i Vitabergsparken. Program finns att hämta på biblioteken, i Kulturhuset Stadsteaterns informationsdisk och biljettkassa samt hos respektive stadsdelsnämnd.

3 juni–13 september.

Fri entré. Tel: 08-506 20 200. www.kulturhusetstadsteatern.se/parkteatern

Tillgänglighet: I allmänhet går det bra att ta sig fram med rullstol. Kom i god tid för en plats nära scenen. Publikvärdar möter upp färdtjänst.

Stadsteatern presenterar Rädsla urholkar själen

En stark kärlek uppstår mellan en äldre kvinna och en ung gästarbetare. Omgivningen reagerar med avsky. Teaterpjäsen om den oväntade kärleksrelationen är iscensatt av Nadja Weiss efter Rainer Werner Fassbinders klassiska film från 1974.

I huvudrollerna: Malin Ek och Bashkim Neziraj. Spelas till



22 september. Stadsteatern, Klarascenen, Drottninggatan 34. Biljettpris: 300 kr ordinarie och 270 kr för pensionär. Bokning: 08-506 20 200. www.kulturhusetstadsteatern.se

Tillgänglighet: Särskilda rullstolsplatser vid alla scener, ange att du använder rullstol vid biljettbokning. Hörlurar och hörslinga finns att låna.

Och ge oss skuggorna på Dramaten

Och ge oss skuggorna är Lars Noréns pjäs om nobelpristagaren Eugene O'Neill, hans skrivande och ångest. Detta familjedrama utspelar sig en oktoberdag 1949 i O'Neills hus på Atlantkusten. Pjäsen hade urpremiär på Dramaten 1991. Örjan Ramberg spelar Eugene O'Neill, och hustrun Carlotta spelas av Lena Endre. O'Neills söner spelas av Thomas Hanzon och Erik Ehn. 19 augusti–29 oktober. Dramaten, Nybroplan. Biljettpris: 100–420 kr. Bokning: 08-667 06 80. www.dramaten.se

Tillgänglighet: Sceningången kan användas av personer som har svårigheter att använda stora entrétrappan. Vissa scenplatser nås via hiss. Rullstolsplatser finns. Ring för bokning.

Konst

Hertha Hillfon på Liljevalchs

Utställningen är en hyllning till Hertha Hillfons konstnärsskap. Konstnärinnan gick bort 2013 och lämnade efter sig en generös samling lerbyggen, vardagsrekvisita,



abstrakta experiment och porträtt. 6 juni–16 augusti. Liljevalchs konsthall, Djurgårdsvägen 60. Entrépris: 10 kr. Tel: 08-508 31 330. www.liljevalchs.se

Tillgänglighet: Fullständig tillgänglighet i hela byggnaden. Huvudentrén har ramp och hiss anpassad till rullstol. Hörselslinga och rullstol finns att låna.

Älskade blommor på Millesgården

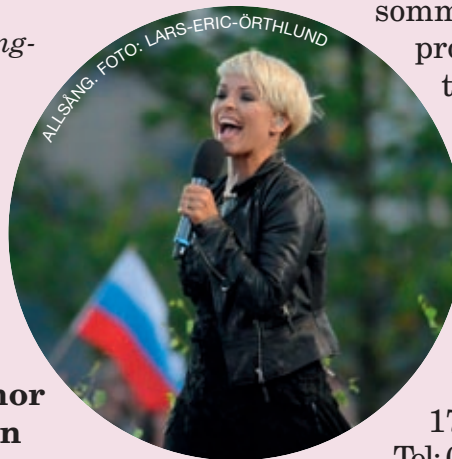
Under sommaren presenterar Millesgården mer än 60 konstverk skapade av 20 konstnärer. Konsthallen fylls av äldre och samtida blomsterverk. Ivan Aguéli, Elsa Grunewald, Olga Milles och Andy Warhol är några av utställningens konstnärer. Visas till 30 augusti. Millesgården, Herserudsvägen 32. Entrépris: 150 kr. Tel: 08-446 75 90. www.millesgarden.se

Tillgänglighet: I konsthallen finns toalett, hiss och ramper anpassad till rullstol.

Övriga evenemang

Allsång på Skansen

Ta ton tillsammans med folk-kära artister. Petra Marklund leder Allsång på Skansen under åtta tisdagar i sommar. Det första programmet sänds tisdagen efter midsommar. 23 juni–11 augusti. Skansen, Djurgårdsslätten 49. Biljettpris: 190 kr ordinarie och 170 kr för pensionär. Tel: 08-442 82 70.



www.skansen.se

Tillgänglighet: Sollidensscenen har ett begränsat antal platser för rullstolar. Rullstolar finns för utlåning i entréerna. Färdtjänstbilar kan köra in via Sollidsporten för att hämta och lämna passagerare.

Det glittrar på Livrustkammaren

Smycken med anknytning till svenska kungligheter visas i utställningen Det glittrar.

I samlingen finns föremål från 1500-talet fram till idag. Lär dig mer om hur ädelstenar, pärlor och ädla metaller var symboler för makt och rikedom.

Utställningen visas till och med

16 augusti. Livrustkammaren, Slottsbacken 3. Entrépris: 100 kr. Bokning: 08-402 30 30. www.livrustkammaren.se

Tillgänglighet: Huvudentrén har ingen trappa och dörröppningen är 165 cm bred. Hiss finns till alla våningsplan. Samtliga publika utrymmen är tillgängliga för rullstol.



Anna Bergenströms kokböcker –

en odysseé för smaklökarna

En av Sveriges mest älskade och inflytelserika kokboksförfattare och matskribenter, Anna Bergenström, har valt Tysta Mari i Östermalms saluhall för vårt samtal. Här sitter vi omgivna av fisk, skaldjur, kött, ostar, bröd och grönsaker. Allt färskt och prydligt upplagt i sina montrar. Miljön är som gjord för att prata mat.

Alltsedan "Första kokboken", som utkom 1974, har hon inspirerat oss med personliga och pedagogiska recept, vilka kännetecknas av en blandning av lättlagad, välsmakande, nyttig vardagsmat och festmat med studs. Med basboken "Annas mat", som finns i vart och vartannat svenskt hem, har Anna Bergenström väglett oss genom matkulturens labyrinthiska landskap. Att skriva om mat innebär också ett stort ansvar, ett ansvar hon är starkt medveten om.

– Det är människors tid och matpengar det handlar om, så det ska ju helst fungera. Noggrannhet är viktigt.

Femte kokboken

Ett knappt tjugotal böcker har det blivit, och nu senast "Det Goda Enkla" (Trio Förlag 2014). Det är den femte kokboken tillsammans med dottern Fanny Bergenström. De har gjort ungefär hälften var vad gäller recept och skrivande, och Fanny har dessutom formgivit och fotograferat.

Det var när de gjorde "Vinterns goda ting: maten,

julen, blommorna" 1995, som mor och dotter upptäckte hur roligt det var, och hur bra det gick att arbeta tillsammans. Anna stod för maten och Fanny för blommorna, julprydnaderna och de övriga dekorationerna.

Tycker lika

– Vi tycker ofta lika om det mesta. Jag kan bidra med min erfarenhet, och Fanny med den inspiration hon får från alla sina resor.

"Kärlek, oliver och timjan", "Under valnötsträdet", och "Sött, sweet, dulce" är andra gemensamma böcker.

– I "Kärlek, oliver och timjan" ville vi förmedla att hälsosam mat inte behöver vara tråkig. Kärlek står för omtanken att laga mat och att inte racka ner på sig själv och den egna kroppen. Oliver representerar det välgörande medelhavsköket och medelhavskulturen och timjan får stå som symbol för kryddor i allmänhet, men också för den väldoft och smak de förmedlar. "Under valnötsträdet" var



från början tänkt som en kalasbok, men under arbetets gång tog idéerna nya vägar.

Avokado och chili

Titeln hämtade de från det stora valnötsnötsträdet som står utanför deras sommarhus på Gotland, men också för att boken rymmer vitt skilda ting.

Boken innehåller sjutton kapitel med olika ingredienser som avokado, tomater, chili, pepparrot, citrus, nötter och frön, kardemumma,

hallon... Varje kapitel inrymmer dessutom en historik, och boken avslutas med menyförslag för olika tillfällen.

I "Sött, sweet, dulce" blandas klassiska, svenska desserter med många bär- och fruktrecept, med idéer från när och fjärran.

Vänt på steken

Från den chilenska delen av familjen har de lärt sig baka kuchen med syrliga körsbär och göra tortilla al ron, ett

slags omelett flamberad med rom.

Med "Det Goda Enkla" har de vänt på steken och presenterar ett nytt sätt att laga mat. Det enkla betyder inte att det alltid är snabblagat. Enkelheten står mer för att man ska välja enkla, ofta vegetariska och billiga råvaror.

Valen är också gjorda med tanke på miljö och ekonomi.

– Istället för att kött och fisk är huvudingredienser, är



FOTO: ROBERTO JEQUIER QUINTAS

de tillbehör till linser, bönor och spannmål av olika slag. Det är härligt med billig, nyttig och närodlat mat i ett vidsträckt perspektiv.

De slår ett slag för de gamla svenska spannmålen som exempelvis emmer, ett slags urvete med 10 000 år på nacken. Det odlas idag bland annat på Gotland och i Sörmland.

Två år

Två år har det tagit att göra boken. Två år när de har provlagat, provsmakat, gjort om och gjort om tills de blivit nöjda. Förutom helgröna recept, fisk- och köträtter, smårätter, bröd- och dessert-tips innehåller boken även Annas och Fannys bästa bas-recept och kökstips. Bara det kapitlet är en liten bok i sig.

Anna Bergenström älskar kryddor av alla de slag, vilket bland annat utmynnade i boken "Annas örtagård". Och hon var tidigt ute.

Först med ruccola

Redan under 80-talet förde hon med sig lättodlade rocketfrön från England som ingen då visste vad det var. Idag känner alla till ruccolasallad som man köper eller odlar själv.

Likadant var det med det underbart goda engelska Maldon-saltet som hon skrev lyriskt om i slutet av 1970-talet.

Generationer av mat-skribenter finns i den Bergenströmska familjen. Mormor Märta Zätterström skrev bland annat i Damer-nas Värld och mamma Pernilla Tunberger var känd matjournalist under 1950-och 60-talen. Under många år medverkade hon

i Dagens Nyheter, ett uppdrag som Anna sedan tog över under vinjetten "Annas mat", en spalt som hon innehade i 25 år. Och nu är det Anna och dotter Fanny.

Vänner inspirerar

Det som driver Anna Bergenström att skriva om mat är glädjen att förmedla sina erfarenheter. Inspiration hittar hon bland annat via vänner eller på restaurang-besök och i den nya invandramaten. Kopplar av gör hon gärna med att måla, akvarell och krita, eller med en bok av Barbro Lindgren, Kjell Westö eller Patrick Modiano.

– Paris är nästan som en hemstad för mig. Där inbillar jag mig att jag

hittar överallt, och att jag känner kvarteren bättre än i Stockholm. Det är trevligt.

Med sina gedigna, inspirerande och tidlösa matböcker har Anna Bergenström tilldelats flera priser. I början av 90-talet erhöll hon Gastronomiska Akademiens Guldpenne. Strax före millennieskiftet fick hon Cajsa Warg-priset, och 2002 utnämndes hon till professor för sina insatser inom svensk matkultur.

Nu pustar hon ut efter två års intensivt arbete. I sommar väntar släktbesök från Chile. Och kanske finns det hopp om nya recept à la Anna och Fanny, även om inget ännu är uttalat.

Av Ingrid Eiritz



Anna Bergenström har skrivit många kokböcker, ensam eller tillsammans med dottern.

MÄNSKLIGA RÄTTIGHETER GÄLLER ALLA, ALLTID.

Stöd Amnesty på **PG 90 00 72-0.**

Tillsammans gör vi skillnad!

www.amnesty.se

AMNESTY
INTERNATIONAL



S/S Storskär håller *ångan uppe*

När turister från fjärran länder kommer till Stockholm och ska välja ett vykort att skicka hem till släkt och vänner, blir det gärna en bild på en klassisk vit ångbåt eller ångfartyg som det mer korrekt heter. Ångfartyg med Stadshuset, Gamla stan eller Nybroviken i bakgrunden, flytande kulturarv, världskända och unika. Sedan 1816 då det första ångfartyget provades i Riddarfjärden har person- och godstrafiken varit igång, och dessa gamla skönheter är kära blickfång.

Storskär från 1908 är inte det äldsta av Stockholms ångfartyg, men däremot det snabbaste. Rutten går allt som oftast till Vaxholm, Ljusterö eller Grinda tur och retur. Besättningen är anställd av SL och tillhör inte någon ideellt arbetande ångbåtsförening. Det är vid eftertanke fantastiskt att en så pass gammal båt fortfarande

används i reguljär trafik. En riktig trotjänare och arbetshäst. För några år sedan,

lagom till 100-års jubiléet, blev Storskär renoverad och är i bättre skick än någonsin.

Ångbåtsbiff och strömming

Då Storskär går ut från kaj syns svart rök som puffar ut från den höga svarta skorstenen. Kaptenen står i förarhytten och matroserna som räknat in passagerarna vid påstigning, samlar ihop repen. De resande letar snabbt upp de bästa platserna som skiljer sig lite åt beroende på väderlek. Är det vindstilla vill många sitta ute på det fernissade däck. Helst på solsidan. Är det lite sämre väder finns det två salonger med matservering där det serveras ångbåtsbiff och stekt strömming.

Vad annars i denna kulturhistoriska miljö? Tidsenligt mönstrade tapeter, mörkt fernissade, blanka träpaneler och listverk, mjukt stoppade stolar klädda i röd sammet, röd heltäckningsmatta och röda sammetsgardiner med guldkant.

Magnifikt, luxuöst, tillgängligt och faktiskt överkomligt – ändå är det många av dagens stockholmare (det finns siffror på 50–70 procent) som aldrig satt sin fot i skärgården. Än mindre åkt ångbåt. Men turister som kan stanna några dagar vill gärna ta en båttur och se den svenska naturen, gå i land på någon ö, och följa naturstigar som leder över skogsterräng, ängsmark och klippor.

Minst 30 000 öar

Nästan runt knuten, i alla fall bara en kort resa från Strömkajen, finns denna exotiska arkipelag med minst 30 000 öar, även om de flesta består av små kobbar. Med kollektivtrafiken går det att ta sig till hundratals bryggor.

Storskär är en riktig trotjänare och arbetshäst som trafikerar norra och mellersta skärgården.





I maskinrummet, fartygets hjärta, kan ångmaskinen beskådas. Det är rör, rattar, kolvar, pumpar och ventiler i järn och mässing.



Fartreglaget som är synkat med ett dito i styrhytten talar om för maskinisten vad som behöver göras.



Interiören i matsalen är bevarad i gammal stil och här serveras ofta ångbåtsbiff så klart.

Annat var det förr, innan ångfartygen kom i drift på 1800-talet. Då var skärgården isolerad och mycket glest befolkad. Det var en och annan fiskare som bodde här, och det var inte helt enkelt för dem att ta sig in till stan. Men när ångmaskinsdrivna större skärgårdsbåtar började trafikera med reguljära tidtabeller, förbättrades kommunikationen mellan fastland och öar väsentligt. Det var inte bara de skärgårdsboende som hade glädje av ökad för-

säljning av varor i stan. Även stadsborna kunde på ett lätt sätt ta sig ut bland öarna, framför allt sommartid.

Stora trävillor med magnifika glasverandor och med utsikt över vattnet började byggas i slutet av 1800-talet för välborna stadsbor som kunde flytta ut till naturen och njuta av friska bad. Ännu finns många av dessa vackra hus kvar, välbevarade och beundrade från båtarna som passerar förbi.

Skärgårdsinspiration

Flera kända författare och konstnärer tog sin tillflykt till skärgården när den blev tillgänglig genom ångbåts-trafiken. Strindberg skrev och målade. Bruno Liljefors, Gustaf Fröding, Albert Engström är andra konstnärer som hämtade skärgårdsinspiration, och som förknippas med tidigt 1900-tal. Lite senare framåt 1940-talet skrev Evert Taube många av sina klassiska visor från sommarstället Sjösala vid Nämdöfjärden. Där står solen på Orrberget och sunnanvind

brusar, Rönnerdahl han skuttar och Calle Schewen dansar med Roslagens mö. I första versen i "Skärgårdsfrun" diktar Taube:

*Håll babord, håll styrbord,
håll rätt som det går
Håll in mellan skären, håll ut
Att bränningen dånar,
att gäddan hon slår,
Det hör jag i samma minut...*

Kaptenen på S/S Storskär håller babord, han håller styrbord och han håller in mellan skären. Små fritidsbåtar och kanoter kan snabbt komma i vägen på farleden, så det gäller att hela tiden vara koncentrerad och uppmärksam.

I styrhytten finns ett skinnande blankt fartreglage som fortfarande används. Särskilt då båten angör olika små båtbyggor där passagerare släpps av och andra går på.

Flest ångare i världen

En del av dem som står och väntar vid bryggan har med sig en shoppingvagn för att göra inköp i Vaxholm. Utan båttrafiken hade det varit



FAKTA STORSKÄR

Längd: 38,95 m

Bredd: 6,99 m

Byggår: 1908

Maskinstyrka: 660 Hkr

Passagerarantal: 320

Kajplats: Strömkajen
invid Nationalmuseum



Vad vore Stockholm utan sina ångfartyg? I dag har staden det största antalet passagerarångare i världen.



Stockholms vackra skärgård lockar med strandhugg på öar där det går att följa naturstigar över ängsmarker och klippor.



Storskär är det snabbaste av Stockholms ångfartyg.

FOTON: LI SAMUELSON

betydligt svårare att ta sig till butiker och annan service. Kanske hade det inte ens gått att bo på de mindre öarna.

För de passagerare som fryser uppe på däck, kan ett besök i maskinrummet snabbt få upp värmen. Här står maskinisterna och pysslar om den gamla ångmaskinen, ser och lyssnar så att allt är som det ska, pytsar på med lite olja här och där. Kolvar

åker upp och ner, rör, pumpar och ventiler samspelar. Storskärs maskineri är oljeeldat till skillnad från till exempel ångaren Blidösund som är koleldat. Men så är ju Storskär ett fartyg som är frekvent i drift.

Steamship

S/S betyder steam ship, ångfartyg. I Stockholm finns det tolv passagerarångbåtar.

Därmed har vår stad flest ångare i världen som fortfarande används i trafik.

Förutom Storskär, åger SL även Norrskär och Västan. Båtarna är till glädje inte bara för dem som vill komma ut till skärgården och resa mellan öarna, utan också för alla som passerar förbi och får se dem som sköna inslag i stadsmiljön.

Text och bild: Li Samuelson



BILD: WAXHOLMSBOLAGET

Åk båt direkt mellan öarna – nytt för denna sommar

En ny 70 sjömil lång nord/sydlinje mellan Nynäshamn i söder och Simpnäs i norr öppnas i sommar på försök. Det innebär att det nu går att ta sig från ö till ö utan att behöva åka kors och tvärs från fastlandet. En del öar som tidigare varit svåra att nå, blir tillgängliga och spännande besöksmål att upptäcka. Den som vill åka hela sträckan på en dag får räkna med elva timmar. Men det går också att välja en kortare sträcka för en sommarutflykt med salta stänk. Dock är det inte ångfartyg som trafikerar sträckan utan betydligt mindre båtar.

Alla barn vill bli vuxna.

**Bli Barnrättskämpe och arbeta för att
miljontals barn får en bättre morgondag.**

**Besök oss på www.raddabarnen.se
och bli månadsgivare idag.**



Rädda Barnen

Brallis*Söt tjej***Stabben***Pappa***Äru vissen
i roten?***Dum på något vis*

Från slang

till SAOL

Slang är både roligt och tryggt på en och samma gång.

Ja, kul kunde det också ha stått. Precis som förr förvandlar tiden slang till ord och uttryck som alla använder och Svenska Akademiens ordlista omfamnar.

Slang, i betydelsen språkbruk som avviker från normen, har alltid funnits. Människor och grupper som avviker från andra använder slang. I förrgår kunde det vara swingpjattar, igår beatniks och idag hip-hopare. Deras språk förändras hela tiden. En del slang dör nästan lika plötsligt som den en gång föddes. Andra ord och uttryck suggs upp av vardagen och omgivningen där den övergår till att vara vanlig svenska.

Tänk Gyllenhammar

Ofta finns det en koppling mellan en viss kultur eller subkultur och ett särskilt slags slang. Slang förenar och särskiljer. Tidningen Dagens Industri älskar att använda en slang som låter läsaren förstå att här rör sig människor som tjänar och skapar

pengar med en lätthet som inte är förunnad den som står utanför. Finansfolket skiljer sig inte från andra yrkesgrupper. Alla har sitt språk.

På Handelshögskolan och andra skolor för näringslivets främsta, pratar eleverna slang men inte samma slang som de flesta av förortens ungar.

"Fin" slang

Fint folks slang kallar språkforskare ibland sociolekt istället för slang. Det finns förstås sociolekter, även i andra socialgrupper än de mest bildade och förmögna, men de ligger då närmare begreppet slang.

Den språkforskning som studerar sociolekter intresserar sig för vad forskarna kallar språkliga variabler, bland annat uttal. De flesta som någon gång hört gamle Volvochefen Pehr G Gyllenhammar tala,

vet att den göteborgskan låter helt annorlunda än Robert Gustafssons rollfigur i NileCity, radio-rösten Veiron i Ottan.

Mycket slang finns bland kriminella, missbrukare och andra subkulturer. Här rör sig människor som talar om sådant de inte vill att utomstående ska förstå. Det är fascinerande att läsa författaren Birgitta Stenberg i boken "Rapport" tala om hur hon och en vän under deras vilda ungdomstid på 1950-talet uppfann ord som knark och påtänd.

Dogge Doggelito i mittfåran

Ulla-Britt Kotsinas heter en språkforskare som tidigare var professor vid Stockholms universitet, och ägnade sig åt bland annat slang och då kanske framför allt förorternas slang. Tillsammans med den folkkäre rapparen Dogge

Borsten*Sprit***Snyting***Ett slag mot kroppen***Flis***Pengar***Macka***Smörgås*

Tugga klyket

Prata språket

Hajar du inte snacket?

Förstår du inte?

Sila tugget

Dämpa ner dej

Tre generationer nyare slang

Gammal slang som fortfarande levde 2010

Pank, plugga, korkad, taskig, brallor, fjantig och sno.

Gammal slang som inte fungerade 2010

Mugg (toalett), gadd (tand), tjacka, bussig, lattjo, nobba och knycka.

Ny slang

*Fejs, feja (ansikte)
Brud, guzz (flicka)
Het, heting, snuttig (snygg)
Najs, gött (bra)
Skena, runna (springa)*

Doggelito från Rinkeby gav hon ut en bok som hette just Förortsslang.

Det dröjde inte länge innan åtskilliga av slangorden i boken hittade in i Svenska Akademiens ordlista. Ingen behöver egentligen vara förvånad över det. Ord vandrar regelmässigt från slangen över till det etablerade språket. Om du spelar Scrabble på nätet, så har du kanske redan märkt att man där nu kan få poäng till och med för ny slang på engelska.

Andras slang lite svår

När professor Kotsinas för omkring fem år sedan frågade ett antal gymnasieelever i Malmö hur de såg på ett antal ord som kanske eller

kanske inte var slang, så illustrerade deras svar just språkets glidning från ytterkantens slang till språkets mittfåra. Tjej, kille, kul och jobb tyckte eleverna var alldeles vanliga ord och inte slang. Ungdomarna sade sig ha lätt för att växla från slang till vuxet språk när de pratade med äldre, men de tyckte inte att det var

lika lätt att förstå slang från andra delar av Sverige. Eleverna fick också ta ställning till i vilken utsträckning de ansåg att ett visst antal slanguttryck fortfarande var levande. Dessutom fick de tillfälle att lyfta fram eventuell ny slang för en handfull vanliga ord. Rutan här intill visar svaren.

Av Gunnar Hultman

Söderslang (Sofia) på 1940- & 50-talet

Tricken (spårvagnen)

Borre (sup)

Mässing (polis)

Dunsta (fly)

Pröjsa (betala)

Dora (fönster)

Doja (sko)

Fajta (slåss)

Feting (spottloska)

Farbror (pantlånare)

Jeska (pantsätta)

Bagis (krona)

Gul (pank)

Grus (kopparslantar

(1, 2, 5 öre))

Haja (förstå)

Hoja (cykla)

Båga (ljuga)

Beckna (sälja)

Batting (bebis)

Blaskan (tidningen)

Blåsa (lura)

Bingen (sängen)

Bystan (landet)

Byxis (rädd)

Kisen/pysen (grabben)

Bast (år)

Gnägga (skratta)

Kistan / kaggen (magen)

Krubba / nagga (äta)

Va gäspar skorpan?

(hur mycket är

klockan?)

Haru knäck i lurarna?

(hör du dåligt?)

DJUR & NATUR

Älskade maskrosor

**Barndom, sommar och sorglöshet. Maskrosen väcker känslor och minnen
som gör den älskad av nästan alla utom trädgårdsodlare.**



Den gula vårblomman med de många livet har vänner i flera läger. Maskrosen är en självklar favorit bland förskolebarn lika väl som diktare och sångare.

Nästan trotsigt ställer den sig på plats över natten och sätter på sig sin avväpnande gula hatt. Plötsligt bara finns den där och den har något för alla, från första dagen till den sista.

Oemotståndlig

I hagar lockar den förutom bin också kor och hästar. Nils von Hofsten tyckte för ett halvsekel sedan att åtskilliga hästar instinktivt åtminstone tvekade lite inför att fylla magen med alltför många av de sötdoftande blommorna. Får verkar begripa att just de inte mår så bra av maskrosor och undviker dem nästan helt.

För små och stora barn, däremot, är maskrosen närmast oemotståndlig som ett naturens kinderägg. Den kan flätas för en flicka till en sommardagens drottningkrona, och som ett oskyldigt bus kan den med tummen knäppas iväg mot vännens näsa.



Under seklernas gång har de luftiga fröställningarna tjänat som ett tidur för kärlek och folkliga föreställningar. En utblåsning låter fjun segla iväg. Som med födelsedagstårtans ljus, kan önskningar och spådomar knytas till en lyckad luftfärd. Älskar, älskar inte...

Ogräs för 500 kronor kilot

Den gamla medeltida medicinalväxten tappade greppet lite grand om farmaceuter och vårdpersonal, men håller ställningen inom naturmedicin. Där anser anhängare att maskrosens rot och blad inte bara är urindrivande utan också kan behandla bland annat reumatiska besvär och tillstånd av aptitlöshet.

Apropå
det senare är

ju matlagare några av växtens främsta moderna tillskyndare. Ja, det som vissa fortfarande ser mest som ett ogräs har idag till och med sällskap i de fina grönsakshandlarnas stånd av både nässlor och kirskaål. Kirskaål betingar ett pris på 500 kronor kilot och serveras på några av världens mest hyllade restauranger.

Från ogräs till nyttoväxt

Det är hur som helst tydligt att det ligger en hel del i definitionen av ogräs som en oönskad växt som växer på en plats där man inte vill att den ska växa. Vissa ogräs som till exempel råg har gjort en klassresa och blivit nyttoväxter. Andra har gjort en

omvänd resa från nyttoväxt till ogräs. Kirskål är ett sådant exempel.

Maskrosen är förstas inte enbart en växt för odlingsmarker och landsbygd. Den kan göra en trädgårdsentusiast gråtfärdig genom att vägra ge efter för hackor och sprutor, men den slår också an en klang hos många av oss genom att spränga sig igenom stadens asfalt.

Tretusen frön

Överlevnadsförmågan hänger ihop med fortplantningssättet. Varje planta ger tretusen frön, men om det inte skulle räcka kan varje knäckt bit av den upp till en meter långa

roten också ge upphov till en ny planta.

Benämningen maskrosbarn på pojkar och flickor som lyckas skapa sig goda liv trots att de tvingas växa upp i svåra miljöer, känns naturlig. Johan Holmsäter



som grundade Friskis & Svettis är ett känt maskrosbarn, tv-personligheterna Leif Loket Olsson och Oprah Winfrey två andra.

Med från början

Människan har levt med ogräs ända sedan hon började anlägga åkrar och trädgårdar, förmodligen ännu längre.

Föregångare till släktingarna bland fräkenväxter har hängt med i trehundra miljoner år. Linné konstaterade att maskrosen är korgblommig och kallade den *Taraxacum vulgare*. Det finns hundratals arter i Sverige och släktingar över nästan hela norra halvklotet.

Intresset för maskrosor och andra ogräs har växlat. Maskrosen anses vara en av

Ängsdikt

Ingenting är mjukare och lenare
än utslagna maskrosor.

Sedan de torkat i sol
som regntoviga auroror
luta de doftvarma och keln
mot varandra sin gyllene ludd.

I deras strålnings guldskog
leker snabbspringande nektarsökare
kurragömma i en honungsdimma
värmd av sol,
i en gul svalka som härmar eld.

Harry Martinsson, 1948



världens viktigaste växter i överlevnadssituationer och alla ogräs var mycket i ropet under andra världskriget. Det var i regel inte maskros utan den snarlika, lite bittra cikorian som satte någorlunda rätt känsla på krigsårens surrogatkaffe med basen i ärtor, råg eller korn. På 1970-talet kom de gamla ogräsen på modet igen med den så kallade gröna vägen. I dag är alltså samma växter populära på nytt och slipper helt stämpeln av nödproviant.

Musik att spisa

Maskrosblad kan utan vidare ersätta ruccolan i sallad, men det går att göra så mycket mer. Skeptikern kan känna sig för med marmeladreceptet här intill. Det blir en vacker marmelad och den är god också.

Maskrosen är många författares favorit. Här hemma Harry Martinsson, i USA Walt Whitman

och James Russel Lowell. Trubaduren Carl Anton (Axelsson) är mest känd för just visan Maskros och tjärdoft som han skrev och tonsatte 1964. Se där, två omistliga delar av åtminstone gamla tiders somrar.

En ännu tidigare succé med en maskrosvisa fick Jeanna Oterdahl runt förra sekelskiftet. Till hitlåtar som "Har du sett herr Kantarell" och julvisan "Det strålar en stjärna" lade Jeanna Oterdahl då en samling barnvisor med illustrationer av Elsa Beskow. Den fint tecknade maskrosfiguren finns i dag överförd till svåremotståndliga porlinsmuggar, ett bra alternativ för tondöva och alla oss som har lite för gamla barnbarn för att sällskapssång ska kunna erbjuda njutbar sysselsättning.

Glöm inte ställa fram marmeladen till teet och sconesen eller rostbrödet!

Av Gunnar Hultman



Gyllene maskros-marmelad

Ingredienser:

5 dl maskrosblommor
(bara kronbladen)

5 dl vatten

3 dl syltsocker

1 lime

1 citron

Dra loss de gula kronbladen på maskrosen, lägg dem i en rostfri rymlig skål. Skala limen och citronen med en potatisskalare, skär skalet i tunna strimlor och lägg åt sidan. Skär limen och citronen i skivor, lägg i skålen med maskrosblommor. Koka vatten och slå på maskrosblommorna och citrusskivorna. Låt stå och dra 30 minuter. Sila av och håll vätskan i en rymlig kastrull. Tillsätt socker och citrusskalet. Låt koka upp och sjud sedan i ca 15 minuter. Skumma väl och håll upp marmeladen på väl rengjorda burkar. Låt svalna och ställ kallt.



Sabbatsberg

före och efter Valentin Sabbath

År 2004 övertog Micasa Fastigheter byggnaderna i Sabbatsbergsområdet. Senare överfördes några till andra avdelningar inom staden, och idag förvaltar Micasa Adolf Fredrik-, Johannes- och det så kallade Klockhuset.

Enligt Erikskrönikan grundade Birger Jarl Stockholm 1252. Efter Birger Jarls död 1266 övertog sonen Magnus, med tillnamnet Ladulås, jarladömet. Efter en maktkamp med brodern Valdemar lät han sig 1275 krönas till kung.

Rörstrand var vid den här tiden en liten medeltida by i trakten av nuvarande Sankt Eriksplan. År 1288 donerade Magnus Ladulås hela området till Klara kloster, där hans dotter Rikissa skulle komma att bli abbedissa. Klostret var tidens största markägare med innehav som sträckte sig från Sorunda i söder till Uppsala i norr. Med god tillgång till lämpliga leror, anlade klostret vid

Sabbatsberg ett tegelbruk. Tegelbruket skulle vara i drift in på 1700-talet. Riddarholmskyrkan och många andra ännu bevarade Stockholms hus är uppförda med tegel från bruket.

I samband med Gustav Vasas reformation drogs klostrets ägor 1527 in till Kronan.

Rörstrand såldes på 1620-talet till en Mårten Wewitzer, som lät bygga Rörstrands slott.

Valentin Sabbath

Valentin Sabbath invandrade till Stockholm från Tyskland under slutet av 1600-talet. Han etablerade sig som vinskänk, och var innehavare av de från Bellmans epistlar kända krogarna Rostock och Lejonet. År 1709 förvärvade

han delar av Rörstrands ägor. I lergroparna efter tegelbruket anlade han karpdammar, och i anslutning till dessa ett utvårdshus där stadens ledande skikt kunde njuta av lite lantlig idyll. Platsen var även lämpligt belägen för mat- och dryckespaus på vägen ut till Karlbergs slott, där hovet vistades. Sabbath uppförde ett flertal byggnader på kullen, varav en senare på 1700-talet byggdes om till kyrka. Den används som sådan än idag.

Valentin Sabbath avled i maj 1720. Namnet Sabbatsberg förekommer redan på samtida beskrivningar och kartor, och skulle bestå trots att Sabbaths verksamhet bara varade i tio år.

Hälsobrunn och fattigvårdsinrättning

År 1734 fann man en mineralkälla, och Sabbaths vårdshusrörelse utökades med en hälsobrunn. Att dricka brunnsvatten blev högsta mode, och innehavaren Julius Sahlberg försökte till och med locka folk genom båtturer från innerstaden. Han klarade dock inte konkurrensen från Norrmalms surbrunn och Djurgårdens hälsobrunn.

I slutet av 1800-talet uppfördes Sabbatsbergs sjukhus.



DET STOCKHOLM SOM KÖNNE. Sabbatsbergs nya stycke. Arkitekt: E. Jacobson. Tecknat af O. A. Meyers.



Den siste private ägaren dog 1751, och hela anläggningen med vårdshus och brunn ropades in av Stockholms Fattighusdelegation för 28 400 daler kopparmynt. Delegationens uppgift var att ombesörja stadens fattighjon med bostäder.

Brunnsdrickandet gav goda extrainkomster, och 1767 uppfördes ett nytt vårdshus med övernattningsrum. Alla hus som byggdes för brunnsverksamheten är idag borta, utom just det nya vårdshuset. Från 1880 inhyste det ett logement för fattighjon från Katarina församling. Därav namnet Katarinahuset.

Fattighus

1812 avvecklades den allmänna fattigvården, och ansvaret lades på församlingarna. Femtio år senare tog Stockholms stad åter ansvaret för fattighusen, och 1870 beslöt stadsfullmäktige att koncentrera dem till Sabbatsberg.

Åren 1870–1872 lät fattigvårdsnämnden uppföra två identiska logementsbyggnader

med plats för 566 fattighjon i 56 salar. Redan då anlades en trädgård mellan husen.

Ålderdomshem

Vid sekelskiftet 1800–1900, när namnet ändrades från Sabbatsbergs Fattighus till Ålderdomshem, levde nästan tusen gamla inom området. På Sabbatsbergs sydvästra hörn hade det sedan 1700-talet funnits en begravningsplats, men som grävdes bort inför byggandet av en gas-klocka.

Den revs i sin tur inför byggandet av ett bostadskvarter på 1970-talet. Mot Dalagatan styckades en stor del av tomten av när Sabbatsbergs sjukhus började byggas 1874. Det var Stockholms då största sjukhus, uppfört som paviljongbyggnader efter franska förebilder och det första med elektrisk belysning.

Sjukhuset revs med tiden, och på en del av marken uppfördes under krigsåren 1940–1942 det Nya vårdshuset, mer bekant som Klockhuset. Mot slutet av 1940-talet

I Sinnenas trädgård som skapades på 1990-talet kan man njuta med synen, hörseln, lukten, smaken och känslan.

tillkom det Nya hemmet, Dalahöjden, som var Stockholms modernaste äldreboende när det stod färdigt. Det fick mycket uppmärksamhet då det var första gången man anordnade individuellt äldreboende med pensionärlägenheter för par. Målsättningen var att få bort den gamla prägeln av anstalt och kasern från ålderdomshemmen.

Konst och sinnesintryck

Vid entrépartiet till Klockhuset finns en fin tegelrelief av konstnären Arvid Knöppel, och invändigt i en samlings-sal en stor temperamålning av den för eftervärlden kanske än mer kända konstnärinnan Elli Hemberg.

Såväl Dalahöjden som Klockhuset ritades av arkitekten Nils Sterner. Han hade utbildning från både Tekniska Högskolan och Konstakademien, och dessutom ett genuint konstintresse.

Att konst stimulerar sinnesintryck, och att estetiskt tilltalande närmiljöer är viktigt för välbefinnandet, hävdade opinionsbildaren Ellen Key redan vid förra sekelskiftet. I trädgården mellan Adolf Fredrikhuset och Johanneshuset, skapades på 1990-talet en Sinnenas trädgård. Trots att ytan är begränsad, finns flera rum med skiftande naturupplevelser. I trädgården finns även ett litet åttkantigt lusthus, som av vimpeln på taket att döma är från 1784!

Av Klas Schönning

Kören rockar!

Körsångens nördstämpel har de senaste åren på något sätt tvättats bort. Plötsligt ser vi istället en folksport växa fram där människor sluter upp för att tillsammans utöva stämsång i mer eller mindre traditionell betydelse.

Det kommer kanske alltid vara något präktigt att sjunga i kör. Ungefär som att jogga på regelbundna tider. Att det varit kyrkliga församlingar som utgjort den huvudsakliga spelplanen för denna gruppaktivitet har knappast bidragit till att göra körsången hipp i vårt sekulariserade land. Många skulle förmodligen associera en körsångare med begrepp som antingen troende, studentikos eller urbota traditionalist med överdrivet intresse för uråldrig vistradition.

Carolines idé

Kanske var det därför som ingen tv-kanal ville kännas vid programidén som Caroline af Ugglas försökte sälja in för knappt tio år sedan – att göra underhållningsprogram där körer tävlade mot varandra. "För dyrt att producera" blev förklaringen från de svenska tv-bolag som hon kollade med. Men hon var övertygad om potentialen. Hennes

mamma Yvonne af Ugglas hade utvecklat ett koncept som hon kallade "Kör för alla". En kör där alla var välkomna och där tonvikten låg på att må bra snarare än att optimera skönsången i traditionell bemärkelse.

– Jag såg hur kul folk hade, men personligen tyckte jag att det fortfarande var för tråkig musik. Jag gillar rock-n-roll och känslor, berättar Caroline.

Kör för alla

Resultatet blev en ny förgrening i Kör för alla med inriktning mot pop och rock.

– Kör var stämplat som nördigt och pretentiöst, och jag fick jobba hårt med att förklara att det inte var en prettökör där du behöver stå rak i halsen, se fånig ut och vara rädd för att inte sjunga rent.

För många finns ett rent fysiskt problem att sjunga i kör eftersom många körer lägger tonarten väldigt högt. Det beror dels på

elitistiskt tänkande – det är svårare att sjunga höga toner – men också på att grundtonarterna till klassiska sånger är skrivna för så länge sedan då människan hade lättare att sjunga ljust. Vi har nämligen mörkare röster i dag än för 100 år sedan och vi har fått bredare halsar vilket ger oss längre stämband som leder till mörkare röst.

TV-sport

Caroline af Ugglas pop- och rockkör växte, och hon kunde inte släppa idén om att göra en sorts tv-sport av det.

– Jag ville nå allt och alla eftersom jag vill att alla ska få uppleva det jag själv tyck-



er om. Jag insåg att jag måste göra tv-underhållning av det för att ta det till nästa nivå.

Plötsligt nappade amerikanska NBC på konceptet och premiärsände "Clash of Choirs" julen 2007. De lät fem kända artister från olika städer leda körer i en kamp om förstapriset på motsvarande 1,6 miljoner kronor.

Sågs av amerikaner

Även om programmet fick viss kritik för att ha en för snäll jury och att vissa av låtarna ansågs "lite väl mycket kyrka", sågs programmet av över åtta miljoner amerikaner.

Något som pekade på att det nog trots allt skulle funka i svensk television.

TV4 köpte omgående in programformatet och lanserade Körslaget på våren 2008. Därmed tog intresset för mer modern körsång fart.

Viss kritik riktades från etablerade körer som ansåg att tävlingen var en förläppning mot klassisk körsång, och att de kändisar som ledde körerna inte borde få kalla sig körledare.

En av körledarna var Siw Malmqvist som svarade med att kalla sin främste kritiker för tondöv. De flesta kritiska röster tystnade ganska snart, och TV4 kunde

istället konstatera att de skapat en tittarsuccé som höll sig i sju säsonger fram till 2013 då sista programmet sändes.

Intresset för ett mindre traditionellt körsjungande växte, och den pop- och rockkör som Caroline af Ugglas vevade takten till hade 400 medlemmar 2008.

– När körslaget började växte intresset som tusan. I dag är vi 1 200 medlemmar och brukar bli ungefär 1 000 som sluter upp varje vecka, berättar hon.

Alla får vara med

Nu behöver hon inte lika ofta förklara att hennes kör inte är det hon kallar "prettokör". Alla får vara med.

– Alla kan sjunga, även om vissa sjunger bättre och vissa sämre från början. Men nummer ett ska vara att må bra, som nummer två kan du satsa på att bli artist om det är det du vill.

Både Körslaget och Caroline af Ugglas flitigt omskrivna pop- och rockkör formade en ny attityd till körsången där det traditionellt finstämda fick ge plats för fler uttryck. Ett exempel är Klubbkören i Malmö som discjockeyn och journalisten Johanna Olofsson drog igång när hon ville få in körsången i nattlivet. Musikern Erik Hjärpe från gruppen Damn! rekryterades som körledare.

Caroline af Ugglas.

– De senaste åren har jag märkt flera körer som startar på enskilda initiativ till skillnad mot tidigare då det var ganska styrt av institutioner som studentföreningar och kyrkan. Framför allt tror jag att det är den sociala samvaron som lockar, att fysiskt träffas på samma plats och göra något ihop, säger han.

Klubbkören består idag av omkring 40 medlemmar, och de får en hel del förfrågningar från folk som vill vara med.

– Det är smittande att sjunga, och vi sjunger musik som vår publik kan relatera till.

Körsången vanligast

Körsången som folksport bekräftas av statistik över svenska studieförbund där körsång är den vanligaste aktiviteten med 70 procent kvinnor bland de aktiva.

På uppdrag av studieförbundet ABF skrev journalisten Annika Söderpalm boken "Sjunga i kör". Där får noviser lära sig läsa noter, gymnastisera rösten i duschen samt lära sig om hälsoeffekterna av att körsång.

– Jag är biolog i grunden och blev fascinerad över att det finns så mycket mätbara fysiska effekter av att sjunga tillsammans. Å andra sidan inte så konstigt eftersom man blir glad av att sjunga i kör och förstås hänger det psykiska och fysiska ihop, säger hon.

Efter ett uppehåll på sådär 20 år har hon själv nyss börjat sjunga i kör igen.

– Det är total avkoppling. För att kunna sjunga måste man andas rätt och det är väldigt avstressande. I min,

liksom många andra körer, är det blandade åldrar och en kul social grej. Man kan fika efteråt.

Koordinerade hjärtslag

Förutom tidigare kända effekter som endorfiner, ökad grad av välmående hormoner som dopamin och oxytocin, presenterades en studie 2013 som visar att körsång koordinerar sångarnas hjärtslag.

Forskaren Björn Vickhoff, som ledde studien vid Centre of Brainrepair på Göteborgs universitet, hade en idé att människor som synkroniserar sig med yttre aspekter också synkroniseras i sitt inre. Inom forskningen kallas detta joint-action, och Björn Vickhoffs idé var att eftersom man sjunger synkroniserat på utandningsluft borde detta påverka körsångarnas kroppar så de också synkroniserades. Resultatet visade sig tydligt.

Mental kontroll

– Sång styr aktiviteten i den så kallade vagusnerven, som är involverad i vårt känsloliv och vår kommunikation som bland annat reglerar vår röstklang. Sång med långa fraser får samma effekt som andningsövningar i yoga, det vill säga att vi genom sång kan utöva kontroll

över mentala tillstånd, säger Björn Vickhoff i en kommentar till sin forskning.

– Överallt där man agerar och sjunger unisont finns en koppling till kollektiv vilja. Tänk bara på fotbollsläktare, politiska körer, arbetssånger, psalmsång i skolan, festivaltåg, religiösa körer eller militär exercis.

Under repetitionerna kommer Caroline af Ugglas ibland att tänka på de tusen samstämda hjärtan som hänger ihop med de tusen röster som varje vecka stämmer upp i hennes kör. Även om de medicinska effekterna fascinerar, är det snarast ett bevis på något hon redan visste.

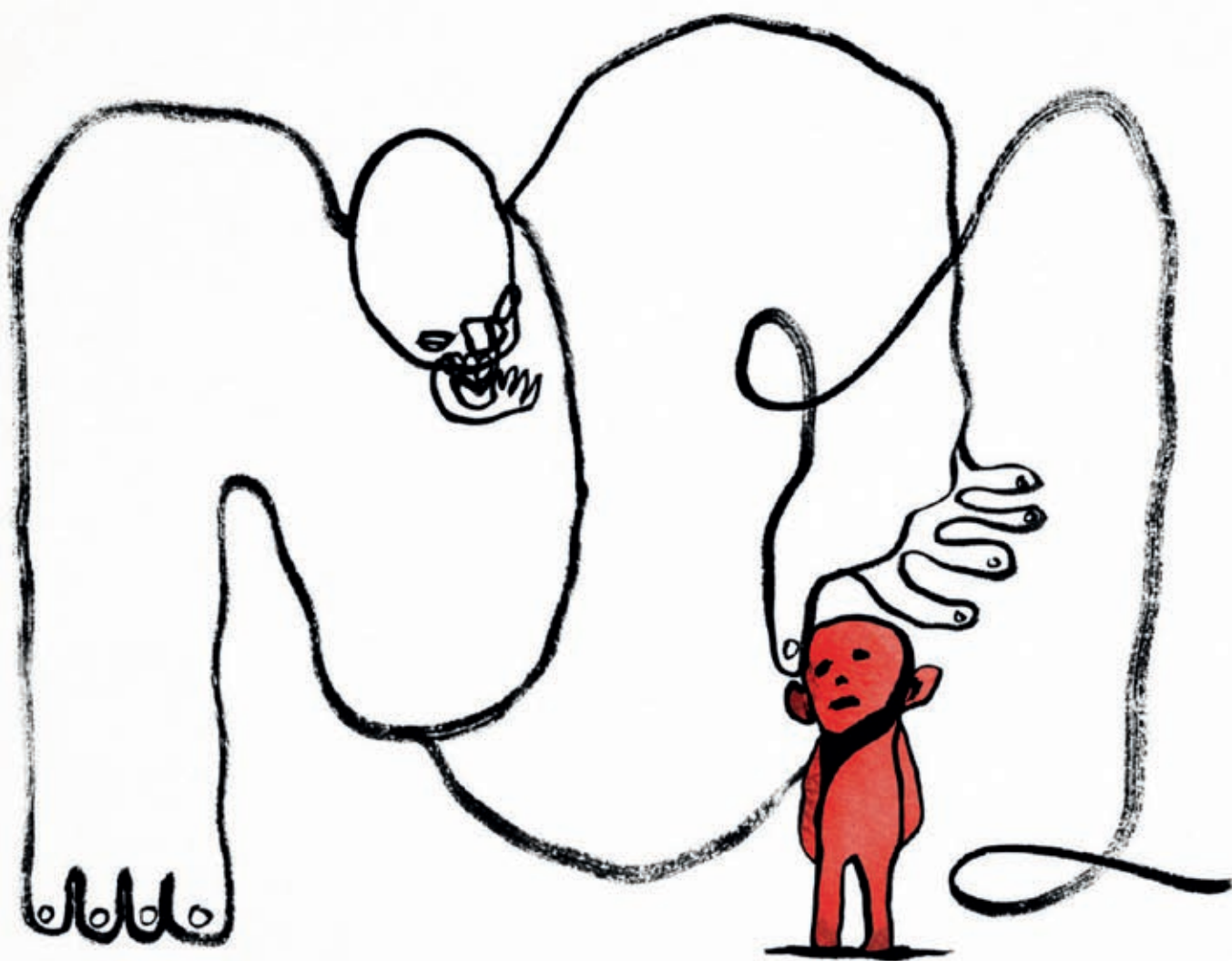
– Det kanske låter flummigt det här, men att sjunga ihop handlar om gemenskap, att känna kärlek och frihet tillsammans?



FOTO: DAVID EINAR/TV4

FÖR MÅNGA BARN ÄR SKRÄCKEN VARDAG
Stöd vårt arbete på bris.se

BRIS



Namnet

viktig del av identiteten

Alla människor i världen bär ett namn som gör oss till en individ, det är en mänsklig rättighet som är gemensam för alla kulturer. Vad vi sedan heter varierar från tid till tid. Antingen följer man ett mode och döper sitt barn efter en TV-stjärna, eller så går man kanske enligt släkttraditionen och väljer ett namn efter mormor eller farfar.

...låt höra först ditt namn!?"

*"Vad namn i världen jag fått av präst
har ingen fäst vid;
men färdig har man mig kallat mest
i hela min levnads tid."*

*"Bra! Kasta det namnet tillbaks på dem,
som gett det, och tröstad var.
Men säg mig blott var du har ditt hem,
och var du har ditt försvar?"*

– Namnet betyder mycket för identiteten, säger Charlotte Hagström som är docent i etnologi vid Lunds universitet. Egentligen är namnet i sig oviktigare än det faktum att man har ett namn. Det är det som gör att jag är jag. Sedan är graden av identifikation olika från människa till människa.

Romerska namn

Som medel för att trycka ner människor kan man nämna slaverna som skeppades från Afrika till Amerika. De framtogs sina ursprungliga namn och gavs nya engelska eller romerska namn av sina ägare. Eller de fångar i nazisternas koncentrationsläger under andra världskriget som fick ett nummer tatuerat på huden i stället för sina namn, och därmed framtogs all mänsklighet.

– Namnet gör dig till en individ, fortsätter Charlotte.

Alla människor i världen bär ett namn, det är en mänsklig rättighet som är gemensam för alla kulturer.

Berör alla

Inge Göransson arbetar med befolkningsstatistik på Statistiska Centralbyrån, SCB. En mycket liten del av hans arbete ägnar han åt namnstatistik, men det är det ämne som väcker störst intresse och massmedial uppmärksamhet. Varför är det så intressant med namn?

– Det berör ju alla och är intimt kopplat till vår identitet, säger han. De flesta behåller sina namn hela livet. Dessutom väcker namn så många känslor. Vi relaterar gärna ett namn till en känd person som vi gillar, en beundrad äldre vän eller kanske till någon som var dumma mot oss under skoltiden.

Det finns mode i namn och många vill följa trender när de namnger sina barn. Andra vill kanske knyta an till historia och tradition. Genom att namnge sina barn efter tidigare släktingar, knyter man ihop släktens historia och skapar en känsla av

Så talar Döbeln till den tiggare han möter i Fänrik Ståls sägner av Runeberg. Det namn som han fått genom dopet har den fattige tiggaren blivit berövad. Så har han blivit till en anonym, mindre värd trashank för sin omgivning. Att ta ifrån en människa hennes namn är ett effektivt sätt att knäcka henne.

gemenskap med sina förfäder.

Med den ökade invandringen till Sverige kommer det människor med annorlunda namn och utseende. Många av dem kan vittna om de fördomar som de möter genom sina utländska namn, och hur svårt det kan vara att komma på arbetsintervjuer.

Kreativa namn

Det finns berättelser om att det blivit lättare när man "försvenskat" sitt namn. Samtidigt är trenden att människor hittar på nya, kreativa namn eller annorlunda stavningar på existerande namn. Något paradoxalt kan man tycka.

Föräldrar som adopterar barn från andra länder kan välja att behålla barnets utländska namn eller att ge det ett svenskt. Man kan också kombinera de två för att skapa en identitet som bygger på den tvådelade härkomsten.

Tidsandan spelar roll

Inom tre månader från barnets födelse måste föräldrarna anmäla till Skatteverket vilka namn man vill ge sitt barn. Många har redan före förlossningen bestämt namn, medan andra vill vänta och se vad det är för ett barn som kommer och vilket namn som kommer att passa. Namntrender kommer och

De vanligaste flicknamnen 2014.

KÄLLA: SCB

går ungefär som klädmode. Tidsandan spelar stor roll när föräldrar namnger sina telningar. För att ett namn ska bli populärt bör det vara tillräckligt gammalt för att vara charmigt. Däremot är populära namn från 1950 till 1970 som till exempel Per, Susanne, Lena, Birgitta,

Inga-Lill och Lennart inte alls gångbara nu.

– Många föräldrar påverkas av media och TV när det gäller namnval, säger Inge Göransson. Populära skådespelare eller artister inspirerar, liksom påhittade karaktärer i filmer och på TV. Den svenska sångerskan Agnes vann Idol 2005 och året därpå blev namnet Agnes det tredje vanligaste namnet på nyfödda flickor i Sverige från en tidigare 26:e plats. En av 90-talets mest populära TV-serier, Skärgårdsdoktorn, sändes i repris under hösten 2006. En av huvudrollerna där heter Wilma, och året efter avancerade namnet från sjunde till första plats under en tid.

Dubbelnamnen på frammarsch

Dubbelnamnen har de senaste åren haft en uppgång. 2004 fick 374 flickor och 310 pojkar dubbelnamn. 2013 hade de siffrorna ökat till 679 flickor och 631 pojkar. Till stor del handlar det om helt nya namnkombinationer än de som var vanliga under dubbelnamnens storhetstid under 1930–50-talen. De vanligaste dubbelnamnen nu är Tuva-Li och Nova-Li bland flickorna. I pojkarnas fall är de vanligaste namnen Mohammed Ali, Carl-Axel och Karl-Johan.

Mellan 1960 och 1980 var det vanligt med trestaviga namn som Camilla, Kristina, Ulrika, Andreas, Daniel och Mattias. Nu dominerar kortare, tvåstaviga namn som Alva, Elsa, Maja, Hugo och Liam. De allra kortaste namnen fick dock de som föddes på 1950-talet och tidigare –





*De vanligaste
pojknamn 2014.*

KÄLLA: SCB

Förr i tiden höll man barnets namn hemligt fram till dopet. Man trodde att barnet först vid dopet togs hand om av Gud, och om djävulen fick kännedom om barnets namn innan dopet så kunde han kalla barnet till sig. Det skulle då betyda att barnet var evigt förlorat.

till exempel Bengt, Bo, Hans, Jan, Karl, Lars bland pojkarna, och Gun, Rut eller Siv bland flickorna.

Vad ligger då i namnet? Kan man forma sitt barn genom att ge det ett speciellt namn?

De flesta föräldrar tänker väl att de ska döpa sina barn till något som får dem att vara originella, men samtidigt ska namnet vara något allmängiltigt som gör att barnet smälter in i

gruppen. Man hör om kändisar som döper sina barn till exempelvis Noa Månfare eller Emilia

Tigerlilja och tänker att de stackars barnen

alltid kommer att vara stigmatiserade och utanför genom sina namn. Eller så bidrar det originella namnet till att man blir en originell människa med stor integritet.

Det finns en historia om en fiskarfamilj på Kalvön i Bohuslän. Den äldste sonen fick en rad stolta namn av någon okänd anledning – Reiners Birger Jarl Lloyd George. Utan att veta något mera om hans liv, kan sägas att han sedermera blev en framgångsrik företagsledare. Hans lillebror fick namnet Knut och blev fiskare som far.

Hur gick det då för den som kallades fähund i Fänrik Ståls sägner? Han fick av Döbeln vapen, uniform och namn från en soldat som stupat och blev förvandlad till en människa, en stolt soldat som fick ett värde för sina kamrater och för sig själv.

Av Kerstin Englund

Namnlagen

Namnlagen innehåller bestämmelser om vilka namn som inte är tillåtna. Ett namn får till exempel inte väcka anstöt eller leda till obehag för den som bär det. Du kan inte heller ta ett förnamn som efternamn eller tvärtom. Det är inte möjligt att ta ett

dubbelnamn som efternamn, och inte heller namn som inleds med af, von eller liknande. Ditt nya namn får inte heller vara vilseledande för allmänheten, till exempel får det inte kunna uppfattas som ett namn på en ort eller kommun.

HINNER NI HJÄLPA OSS MED ETT AKUT KEJSARSNITT?

**BLI
FÖRETAGSVÄN**

Ring 010-199 33 00
eller besök oss
på webben.

Alla kan inte vara läkare. Men alla kan
rädda liv. Och med en ganska liten handling
kan ni uträtta stordåd. Utan ert bidrag har
vi gränser. Hoppas ni vill vara med.

www.lakareutangranser.se/foretagsvan



**MEDECINS SANS FRONTIERES
LÄKARE UTAN GRÄNSER**

Skratta mer!

**Att skratta är att motionera, står det i tidningen. Typiskt!
Då har jag köpt ett par dyra joggingskor i onödan.**

Ja, att skratta är hälso-samt. Så hälsosamt att Stephan Rössner, professor emeritus vid Karolinska institutet, redan för tio år sedan skrev i Läkartidningen att skratt har positiva hälso-effekter på skelett, muskler, hjärta, kärl och immunför-svar. Även matsmältningen blir pigg av skratt.

Men vad är det som händer? Jo, de inre organen masseras, hjärtat får motion och lungkapaciteten ökar. Normalpulsén stiger från 70 till 120 slag i minuten, och sjunker sedan till 65. Blodtrycket minskar och stresshormonerna dalar. Du mår med andra ord bra.

Du kan till och med bli klokare av att skratta – varje gång du brister ut

i ett hjärtligt gapflabb eller ett ostoppbart fnitter, aktiverar du hjärnan, och våra två hjärnhalvor kommunicerar ännu gladare med varandra.

Skratt gör det roligare att leva

Men inte bara professor Rössner hyllar skrattet. Såväl psykologer som terapeuter är inne på samma spår. Och själv märker du nog att skratt och humor gör det lite roligare att leva. Lyckohormonet dopamin och det smärtstillande hormonet endorfin utsöndras nämligen i din hjärna, precis som om du hade lufsats dig svettig i motionsspåret eller tagit en svängom på dansgolvet.

”Skrattprofessorn” Lars-Eric Uneståhl vid Skandinaviska



Ledarhögskolan, har gjort flera studier i skratt. Bland annat startade han ett humorprojekt för 30 år sedan genom att inrätta ett humorrum på Motala lasarett. Första studien gällde kvinnor med kroniska smärtor som inte förbättrades med medicinsk behandling.



Bernt Stolpe, 82

– Om jag ser något roligt på tv. Och när jag hör någon rolig historia. Jag skrattar också när jag pratar med folk.



Siv Tibbelin, 83

– När jag samtalar med andra och hör något roligt. Jag skrattar aldrig för mig själv, och inte så mycket åt skämt.

Vad får dig att skratta?

Skrattet bidrar med:

- Bättre matsmältning
- Bättre minne och problemlösningsförmåga
- Bättre stresstålighet och smärttålighet
- Lägre blodtryck och vilopuls, vilket skonar hjärtat och minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar
- Snabbare återhämtning efter sjukdom

– Efter elva veckors humor- och skratträning, såg jag en signifikant minskning av smärtorna och en rejäl höjning av livskvaliteten, säger skrattprofessorn glatt.

Andra studier signerade av Uneståhl visar att livskvalitetsträning höjer immunförsvarets effektivitet över normalnivån, samt att en positiv framtidsbild tillsammans med glädje minskar dödligheten. Inte minst när det gäller cancerpatienter.

– Jag hade hoppats på ett ”humorcentrum” på varje sjukhus. Tyvärr har det inte blivit så, men vi har

ändå fått ett 35-tal sjukhus-clowner som arbetar med barn med svåra sjukdomar.

Muntergökar lever längre

Men man behöver inte vara sjuk för att använda sig av skrattet i hälsofrämjande syfte. Skrätt är så hälsosamt att muntergökar lever längre än dysterkvistar. En siffra som figurerar i undersökningar är att risken för att dö i förtid minskar med hela 50 procent om du skrattar gott och mycket.

Om skrattet är så hälsosamt, varför skrattar vi då inte mer än våra ynka

15 gånger per dag? Varför skrattar vi inte som barn – 300–400 gånger varje dag?

Nu är det så finurligt att vi kan jobba på att bli bättre på skratt, säger professor Uneståhl.

– Receptet är att hitta situationer som får dig att skratta. Det kan vara att skratta åt dig själv när något går på tok. Eller att umgås med gladlynta personer som lockar till skratt. Varför inte titta på komedier? Eller leka med barn? Du kan

lära dig några roliga vitsar att dra för dina vänner, tipsar han.

Och vad skrattar du själv åt, skrattprofessor Uneståhl?

– Jag ser till att få mer av skratt i livet. Antingen genom att se roliga filmer och liknande, eller att gå tillbaka till roliga minnen. Eller helt enkelt att börja skratta, le, sjunga, dansa utan anledning. Efter en liten stund kommer glädjen. Det yttre ger det inre, så att säga. Själv har jag skapat ”triggers”, alltså en fysisk gest eller en tankebild som är kopplad till skrattet och glädjen.

Av Ulrika Haglund



Violet Hansen, 84

– Jag är ett surkart. Skrattar aldrig. Jo, om någon kittlar mig, så skrattar jag. Och när jag umgås med andra och har roligt. Den där clownen som blir kortare och kortare medan han går, han är rolig.



Marianne Tordelius, 80

– Inget som bör stå här... Mitt barnbarn, som är operasångerska och åker runt i världen – hon gör mig glad.



Börje Andersson, 82

– Roliga historier och händelser. När jag pratar och har trevligt med kamraterna. Då skrattar jag. Jag är med i Trivselsrådet och ordnar fester och annat skoj. Det är roligt.

Ragnild

smashar fortfarande in

pingismedaljer

Ragnild Lundberg började träna pingis på allvar när hon gick i pension. Det tog nästan tio år att bli bäst. Nu har hon spelat hem flera veteran-SM-guld och har tävlat i veteran-VM, både i Stockholm och Nya Zeeland. Ragnild har hunnit fylla 84 år men hon tycker fortfarande att det är lika roligt att spela.

Ragnild började spela när barnen var små, på pingisbordet som stod i källaren. På den tiden kunde det visserligen bli litet tävling mellan de fem barnen eller mellan de vuxna, men på riktigt började inte Ragnild träna förrän hon gick i pension.

– Jag hade alltid sagt att när jag går i pension ska jag städa lådor och spela litet pingis. Jag har inte städat lådorna än, säger Ragnild, och fortsätter:

– Det är inte så lätt för en äldre dam att komma in i sådana här sammanhang. I början var jag osäker på hur bra man skulle vara för att passa med övriga medspelare. Men så hittade jag SPF, pensionärsföreningen, som jag är med i nu.

Kul med tävling

Där började träningen mest på skoj. Så småningom



Vid 84 års ålder är det fortfarande lika roligt att spela pingis, tycker Ragnild Lundberg, som har spelat hem många medaljer i veteran-SM vid det här laget. Men det är inte bara spelandet i sig som är roligt utan möjligheten att träffa folk från hela landet, ja från hela världen.

hittade Ragnhild den litet mer tävlingsinriktade Hässelby pensionärers bordtennisklubb, som hon fortfarande tävlar för.

– Det är bara pensionärer som spelar men de är duktiga. Den äldsta spelaren just nu är 87 år. Sen är nog jag bland de äldsta i klubben.

Träning blir det allt från två till fem gånger i veckan, gärna i båda klubbarna, och det oavsett om det är ett mästerskap på gång eller inte.

– Jag tränar inte mer inför ett mästerskap. Det jag kan, det kan jag.

Kan man fortsätta att bli bättre och bättre hela livet?

– Nja, men från 65 till 84 kan man bli bättre, säger Ragnhild.

Det finns inte så många kvinnor som spelar pingis, och ändå är det en perfekt sport för kvinnor, tycker Ragnhild. Man behöver inte vara stark, bara hålla sig frisk och vara utan skador.

Det krävs ett visst mod

– Man måste vara litet modig bara när man börjar spela så sent i livet. Eftersom det inte är så många kvinnor som spelar måste man våga fråga både ungdomar och äldre herrar om de vill spela. De flesta är artiga och tackar ja, men man kan se att de tvekar. Sen blir de förvånade för jag brukar ge dem en rejäl match. För ungdomarna är det en sporre, att vinna över den gamla tanten, säger Ragnhild.

De största framgångarna har Ragnhild haft i singel och damdubbel.

– Första gången jag spelade en singelmatch gick det rätt dåligt. Det tog nog fem–sex år innan jag blev bra och sedan har det gått bättre och bättre. Man får inte ge upp. Det tar ett tag att bli bra även om man är ung. I början fanns det många damer som var mycket bättre, men till slut var jag bäst bland dem som är lika gamla. Det tog tio år att få ett guld i veteran-SM.

Då var hon 75 år och med tiden har det blivit en mängd medaljer.

– Man blir så glad för minsta lilla plåtbit men roligast är självfallet guld!

Snart dags för EM

I sommar är det EM i Tammerfors och nästa VM är i Spanien 2016.

– Då ska jag vara med. Det låter litet kaxigt och man kan ju få alla möjliga åkommor i den här åldern. Det kan man i och för sig få i alla åldrar även om risken är större när man är äldre. Men man måste ju tro att man får vara frisk.

Den sista officiella klassen är 85 år. Det finns inte så många som spelar i den klassen. Därför får Ragnhild ofta spela i yngre klasser och där blir det litet svårare.

– Jag har sagt att jag tänker lägga av vid 90. Det finns duktiga spelare som är 95 år men jag måste ju få tid för lådorna...

Av Anna Nordlund

FOTON: ANNA NORDLUND



Äta blommor?

Kryddor och örter används flitigt i matlagning både som smaksättare och dekoration. Men faktum är att också många blommor gör sig utmärkt på våra tallrikar. De är inte bara vackra utan kan även bidra med en stor variation av spännande smaker.

Att använda blommor i matlagning har sedan länge varit vanligt i Asien, Indien, Europa och Mellanöstern. Även i Sverige har blommor ätits under längre tid. Forskaren och författaren Ingvar Svanberg forskar om människors förhållande till djur och växter inom ämnet etnobiologi. Han berättar att det redan på 1500- och 1600-talet finns beskrivet att man kanderat

blommor till efterrätter vid finare tillställningar.

– Även förr i tiden dekorerade man ibland soppor med blommor, särskilt gullvivor och ringblommor har länge använts som dekoration i soppa. På Gotland den goda kajpsoppan, en populär lokal specialitet som man om våren gör av skogslök. Denna soppa har gärna serverats med gullviveblommor.

Idag används blommor i matlagning mer och mer. Det finns till och med företag som säljer förpackade, ätbara blommor. En del blommor smakar inte speciellt mycket alls, en del är kryddiga

Viktigt att tänka på!

- Identifiera blomman och se till att du är helt säker på att blomman är ätlig.
- Ät endast blommor som har växt utan besprutning eller gödsel.
- Undvik blommor i parker och vid vägen eftersom de ofta är behandlade eller blivit utsatta för avgaser och gifter.
- Introducera blommor i kosten försiktigt om du har allergier eller astma på grund av pollen.
- Ät blommorna precis efter skörd eller förvara dem på uppblött hushållspapper i kylen om du vill att de ska hålla längre.
- Andra sätt att bevare blommors egenskaper längre är att kandera, göra saft, sylt, olja eller varför inte frysa in dem i iskuber, redo att tas fram när man vill ha en somrig drink.



och lite heta medan en del andra har en typisk blommig doft och smak.

Ät bara säkra blommor

Vad som är viktigt att tänka på när man börjar äta blommor är att alla inte är ätbara. Vissa är till och med giftiga. Kontrollera blommorna i en flora eller på nätet och ät dem inte om du är det minsta osäker.

Det är även viktigt att veta var blomman kommer ifrån. Det bästa är att odla själv eftersom köpta blommor ofta är besprutade. Även blommor i parker och längs

vägar kan vara behandlade med medel eller utsatta för avgaser och gifter. Men det är enkelt att odla själv eller plocka i naturen.

Även ogräs är gott

Vilka blommor ska man då äta? Det finns mängder av blommor att välja på och flera växer vilt i naturen. Ibland kallar vi dem till och med för ogräs. Vanliga sådana blommor är maskros, klöver och tusensköna. Ingvar Svanberg berättar att även löktrav är trevligt att äta.

– Just nu blommor löktraven som häckogräs

utanför mitt fönster hemma och dess blommor kan man ha som krydda och dekoration i potatissalladen. Även bladen används förstås, som krydda i salladen.

Flädersaft

Ger man sig ut i skog och natur finns det mycket att hitta. Gökärt, ramslök, nässlor, löktrav, rölleka, ängssyra och syren är alla ätbara och vilda blommor.

Ingvar berättar att hans favorit är att plocka fläderblom och göra fläderblomsaft under sommaren och frysa in till vintern, men



han berättar också om andra blommor han gärna äter.

Gullviva är gott

– Jag äter gärna gullviva just nu. Också ringblomma och andra arter i sallader och på efterrätter. Daglilja är ju också trevlig. Och så vackra de är. Gullvivor passar både i purjolökssoppa och till gräddiga efterrätter. Vill man odla blommor är alternativen ännu fler. Blomsterkrasse och ringblomma är båda färgsprakande blommor med en kryddig och lite het smak, även violer och rosor är trevliga alternativ med en mer blommig smak.

Mumsig klöver

Möjligheterna är alltså många om man vill använda blommor i mat. Med en färgklick eller spännande smakkombination blir det både roligare och vackrare att laga och äta. Det är inte svårt att föreställa sig att både salladen och bakverket blir vackrare med blommor på toppen och såhär i sommartider är det perfekt att liksom Ingvar använda sig av vad naturen har att erbjuda.

– Min favoritblomma är alsikeklövern som blommar mitt i sommaren. Lite större än vitklövern och med rodnande blommor. Smakar och luktar nästan som smultron, för mig är det full sommar!

Av Lisa Magnusson

*Gör en nässelsoppa
till förrätt och servera
kanderad syren
till efterrätt.*



Vi vill ha dig.

Och din syrra. Din mamma. Din granne. Och kanske din kompis. För tillsammans kan vi göra världen bättre.

Vi kan se till så att det fortfarande går att bada i en fin insjö. Att du kan ta en promenad i skogen. Eller kanske bara plocka lite friska blåbär.

Vi kan se till att bin inte dör ut på grund av farliga bekämpningsmedel. Vi kan se till att det finns fisk kvar i haven. Vi kan minska koldioxidutsläppen. Och vi kan se till att flera hundra år gamla

naturskogar inte huggs ned på bara några dagar.

Och ju fler vi blir desto större skillnad kan vi göra. Då kan vi få politiker att förstå att det är dags för en förändring. Vi kan säga ifrån och visa på konkreta lösningar. Vi kan sätta press på företag. Och vi kan göra det lättare för dig att välja rätt i butiken.

Vill du vara med? **Sms:a medlem till 72 900** eller gå in på www.naturskyddsforeningen.se. Ett medlemskap kostar 24 kr/mån.

Premiär för Stockholm Piano Festival i september 2015



FOTO: PAR FRIDBERG

*Från vänster:
Love Derwinger,
Ivetta Irkha och
Roland Pöntinen*

Den 3–6 september äger Stockholms första stora pianofestival rum. Med hjälp av ett imponerande artistuppbåd – alltifrån de allra yngsta förmågorna, toppskiktet av Musikhögskolans och Edsbergs piano-studenter till den yppersta svenska piano-eliten – kommer Stockholm under dessa dagar att sjuda av vacker och spännande pianomusik. Sammanlagt medverkar ett 30-tal etablerade pianister, diplomstuderande och även barn. Festivalen ges i samarbete med Stockholms Konserthus och med stöd från Statens Musikverk.

Spelplatserna är Konserthuset i Stockholm, Hedvig Eleonora kyrka, Matteus kyrka, Storkyrkan och Historiska museet. En master class kommer också att hållas på Kungl. Musikhögskolan, under ledning av den världsberömda pianisten Michel Beroff. Festivalen inleds med att dess konstnärliga ledare Love Derwinger, Ivetta Irkha och Roland Pöntinen bjuder på en "historisk" piano-recital där de återuppväcker den legendariske pianisten Ignaz Friedmans digra program från 1932 då han gästade Stockholm.

Avslutningskonserten i Konserthusets stora sal blir även den en historisk händelse. Världsstjärnorna Peter Jablonski, Per Tengstrand och Michel Béroff strålar för första gången samman i ett sällan skådat pianofyrverkeri med Love Derwinger, Ivetta Irkha och Roland Pöntinen. Under några timmar kommer de att stötas och blötas, briljera och duellera i musik för 2-, 4-, 6- och 8-händigt piano och två flyglar.

Program

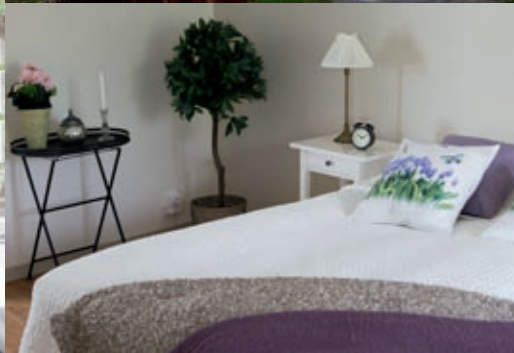
*Invigningskonsert, Konserthuset,
Grünewaldsalen
3 sept kl 19*

*Piano Maraton, Konserthuset,
Grünewaldsalen
5 sept kl 14–midnatt,
fri entré*

*Avslutningskonsert,
Konserthuset, Stora salen
6 sept kl 15*



**För övriga konserter, se:
www.stockholmpianofestival.se**



Tunets trygghetsboende – Ett trevligt hem i grönskande omgivning

Nu finns 57 lediga lägenheter i nyrenoverade Tunets trygghetsboende. Här har vi förenat tillgänglighet och möjlighet till gemenskap precis intill ett frodigt koloniområde 500 meter från Räcksta tunnelbanestation.

Alla som fyllt 75 år kan söka lägenhet i Tunets trygghetsboende. Du behöver inte vara skriven i Stockholms stad, vilket är ett krav för andra trygghetsboenden.

Det ska vara enkelt att bo

Lägenheterna är renoverade för att passa extra bra för dig som är 75 plus. Lägenheterna saknar eller har låga trösklar, och badrummen har höj- och sänkbara handfat och toaletter. Alla har balkong eller uteplats i marknivå.

Gemenskap för den som vill

I trygghetsboendet finns stora, härliga, gemenskapssytor och ett eget litet bibliotek.

Här kan hyresgäster umgås spontant eller genom ordnad aktivitet. Här finns även ett kök där man kan laga mat tillsammans för gemensamma måltider om så önskas.

Micasavärd för en aktiv vardag

Micasavärdar finns på plats i huset för att främja trivseln och i samråd med de boende ordna gemensamma aktiviteter.

Så hyr du lägenhet

Lägenheterna förmedlas av Bostadsförmedlingen i Stockholm AB, kundtjänst: www.bostad.stockholm.se

Läs mer på www.micasa.se



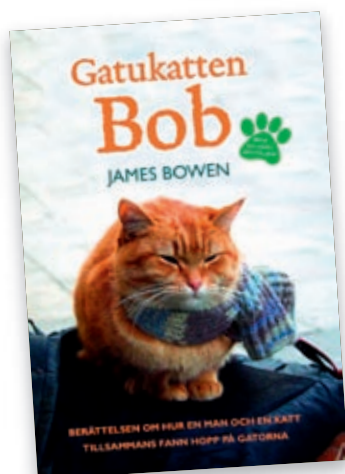
Boktips 2015 för sommaren

Inser när jag skriver ner mina boktips för sommaren att temat är kvinnor. Antingen är författaren kvinna eller så är huvudpersonen kvinna. Ja, alla böckerna utom den som handlar om en katt. Jag älskar katter och gillar verkligen denna bok.

"Gatukatten Bob"

av James Bowen

Författaren var hemlös, och hade levt ett hårt liv på gatan då han får möjligheten att flytta in i en träningslägenhet. Strax efter att han flyttat in, flyttar en hemlös katt hem till honom. Efter några tveksamma dagar, följer katten med James ut på Londons gator där han försörjer sig som gatumusikant. Och då uppstår det nya möten. Möten mellan katten och dem som lyssnar till musiken och som skänker pengar. Gatukatten Bob blir en stjärna. Han blir känd. Finns på film på nätet. Och så finns denna bok. Läs den för hoppet och glädjen.



"Moderspassion"

av Majgull Axelsson

En höststorm och tillfälligheten gör att en samling människor tar sin tillflykt till Sallys Café & Restaurang utanför Arvika. Under natten medan regnet och stormen sliter i huset, får vi höra deras berättelser.

Ägarinnan Minna står i centrum. Hon är en av flera ensamma mödrar i sin släkt och genom boken får vi följa berättelser om föräldraskap, förträngning och skuld och skam. Tänk att så mycket ryms inom människan.

"Sörja för de sina" och "Liv till varje pris"

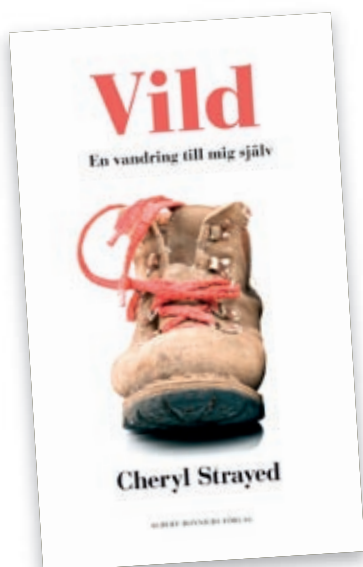
av Kristina Sandberg

De två böckerna är fortsättningen på boken "Att föda ett barn". Här får vi följa hemmafrun Maj med sin man Tomas, nu nykter alkoholist, och de två barnen Anita och Lasse. Det är 40- och 50-tal, och hemmafrun är ett ideal.

Maj jobbar hårt för att vara kärleksfull och trygg, och för att hemmet ska vara harmoniskt. Men hon är samtidigt så orolig. Hon tror inte på sig själv. Hon känner inte att hon med sin enkla bakgrund riktigt passar in i den familj som maken tillhör. Maken som försöker sköta familjeföretaget.

I den sista delen är det 60-tal, modernt och rivningsvågen drar fram även över Örnsköldsvik. Hur ska Maj leva för att anpassa sig till det nya?





"Vild: hur jag gick vilse och hittade mig själv"
av Cheryl Strayed

Ytterligare en självupplevd bok (som Gatukatten Bob). Cheryl är bara 22 år gammal då hennes mamma dör drygt 40 år gammal. Allt rasar för Cheryl. Familjen splittras och hon skiljer sig från sin man. Nu börjar ett liv med många olika män, varav en är narkoman, och snart går även Cheryl på droger. Men mitt i allt detta, bestämmer hon sig för att ge sig ut på vandring. Hon ska ensam vandra Pacific Crest Trail som sträcker sig genom Kalifornien från Mexikanska gränsen till Kanada. Hela leden är 300 mil och Cheryl vandrar cirka 200 mil. Hon gör det. Med för tung rygg-säck och för små kängor vandrar hon genom öken och över berg med snö. Hon möter andra vandrare, men framför allt möter hon sig själv. Boken har också filmats. Det är en fantastisk berättelse om livet och naturen, och vad som händer när man måste möta sig själv. Hon är så otroligt stark.

"De förklädda flickorna i Kabul"
av Jenny Nordberg

Journalisten Jenny berättar den verkliga historien om "bacha posh"-flickor i Afghanistan som i unga år kläs ut till pojkar. Denna förklädnad gör att de kan röra sig friare i det hårt segregerade samhället. De kan gå i skolan, de kan gå ärenden och de kan till och med jobba. Allt detta tills de kommer i puberteten och åter måste bli kvinnor.

I boken får vi följa flera olika familjer i Kabul där en av familjens döttrar agerar pojke. Alla familjer har olika skäl och vi får höra diskussionerna. Diskussioner som rör frågor om Gud, religiösa lagar, skillnaden mellan pojkar och flickor och könsidentitet. Hon beskriver även detta fenomen i andra tider i andra länder. En mycket intressant bok även om jag blir bestört av det förtryck som så många kvinnor lever under.



"Skuggorna"
av Katarina Wennstam

Vi har väl alla hört uttrycket "Öga för öga"? Det kommer från Andra mosebok "liv för liv, öga för öga, tand för tand, hand för hand, fot för fot, bränt för bränt, sår för sår, skräma för skräma". Och även i nutid använder vi denna idé: ju grövre brott, desto längre straff.

I den här boken får vi följa en annan sorts brottslingar. De som inte tycker att en man som har misshandlat sin flickvän/hustru har sonat sitt brott då han kommer ut från fängelset. De straffar honom på samma sätt som han skadade sitt offer. De är snabba och osynliga och lämnar inga spår. De är som skuggor. Och de tillfogar inte mer skada än det som mannen är dömd för.

Boken lämnar läsaren med många tankar. Hur ska man som läsare tycka? Är det rätt att Skuggorna tar lagen i egna händer? Dessa män har ju avtjänat sina straff.

Det här är mina tips för en både trevlig och tankvärd läsning i sommar. En läsning med mänskligt perspektiv med kvinnor i fokus.

Av Cari Busin

Glöm inte att skriva ned din adress så att vi vet vart vi ska skicka priserna.





Vi kallar det *jordens bästa affärsidé*

Hungerprojektet är inte en välgörenhetsorganisation. Vi investerar i människors drivkraft och ger dem chansen att se sin egen potential, då kan de med egna krafter förändra sina samhällen – en gång för alla. Avkastningen låter inte vänta på sig. Vi kallar det jordens bästa affärsidé. Vår modell är enkel: Den som äger problemet äger också den bästa vägen till förändring. När visionen, engagemanget och lösningarna är människornas egna blir förändringarna bestående.

Hungerprojektet arbetar globalt och driver program i Afrika, Latinamerika och Asien. I Sverige jobbar vi med utbildning, informationsspridning och insamling till de globala programmen.

Vill du vara med? Bli månadsgivare, eller investerare varje krona gör stor skillnad!
Läs mer på hungerprojektet.se eller betala in direkt på bankgiro: 901-9977

Returadress:
Micasa Fastigheter
Box 1298, 164 29 Kista

B Sverige
Porto
betalt



Trevlig sommars

önskar
Micasa Fastigheter